

Lieblingsalat kinderleicht!

Als knackiges Hauptgericht an warmen Sommertagen oder als erfrischender Beilagensalat – die bunte Auswahl an Sommersalaten ist vielfältig und immer eine gute Idee. Da viele Gemüsesorten (zB Gurken) zum Großteil aus Wasser bestehen wird dein Körper nicht nur mit wichtigen Vitaminen, sondern auch mit reichlich Flüssigkeit versorgt.

Damit Salat auch Kindern schmeckt, können folgende **Tipps** hilfreich sein:

- Herrliche Toppings wie Mozzarellakugeln, geröstete Nüsse oder Brotwürfel, Sonnen- und Kürbiskerne, Käsestreifen aber auch Apfel- oder Melonenstücke verleihen deinem Salat das gewisse Etwas – deiner Fantasie und der eigenen Vorliebe sind keine Grenzen gesetzt.
- Je bunter, desto besser – also viele unterschiedliche, bunte Gemüsesorten verarbeiten.
- Kinder miteinbeziehen und bei der Zubereitung der Speisen helfen lassen – gerne können sich die Kinder ihre eigene Salatkreation zusammenstellen.
- Mit dem passenden Dressing wird dein Sommersalat zu einem wahren Geschmackserlebnis. Doch wie kann das am besten gelingen? Ganz einfach – schnapp dir ein Schraubglas, fülle es mit den Zutaten deiner Wahl und schon wird losgeschüttelt.

Hier einige köstliche Vorschläge zum Ausprobieren:

Joghurt-Kräuter -Dressing:

6 EL Naturjoghurt
1 EL Zitronensaft oder Apfelessig
1 EL Olivenöl
2 EL kleingehackte Kräuter wie zB Schnittlauch, Petersilie, Thymian, ...
1 kleine gepresste Knoblauchzehe
Salz und Pfeffer

Kürbiskern -Dressing:

2 EL dunkler Balsamico
4 EL Kürbiskernöl
1 EL gehackte Kürbiskerne
2 TL Senf
2 TL Honig oder Ahornsirup
Salz und Pfeffer

Honig-Senf-Dressing:

4 TL Senf
4 TL Honig
2 EL heller Balsamico
6 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer



Tipp:

Gut verschlossen lässt sich dein Salatdressing bis zu einer Woche problemlos im Kühlschrank aufbewahren!

Für den Inhalt verantwortlich: Kerstin Deutsch, BEd und Mag. Karin Schuh im Auftrag des GeKiBu-Teams
Fotos von pexels.com